

Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00120) Iskolás menü 7-10 éves					
		Citromos tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Briós	Gyümölcs ízű joghurt, Kifli	Gyümölcs tea, Körözött, Magvas kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 276.55 Kcal / 1,155.98 KJ	Energia: 294.30 Kcal / 1,230.17 KJ	Energia: 120.21 Kcal / 502.48 KJ	Energia: 261.87 Kcal / 1,094.62 KJ	Energia: 227.39 Kcal / 950.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.44 g 10.60 g 3.83 g	10.41 g 6.22 g 2.95 g	9.73 g 6.10 g 3.13 g	11.15 g 4.99 g 0.81 g	8.39 g 5.90 g 1.57 g
Ebéd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32.92 g 4.14 g 1.17 g	48.83 g 20.53 g 0.59 g	47.53 g 12.99 g 0.49 g	42.73 g 8.99 g 1.21 g	32.80 g 4.12 g 1.03 g
		1,7	1,3,7	7,(1)	1,7	1,7
		Csontleves zöldséggel, Zöldséges kacsza rizottó, Reszelt sajt	Hagymaleves, Finomfőzelék, Fűszeres sertésszelet	Hamis gulyásleves, Budapest sertésragu, Bulgur, Mandarin	Sertés raguleves, Parajmártás, Burgonyatallér sütőben, Főtt tojás	Paradicsom leves, Rántott sertésborda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka édesítőszerrel
Uzsonna	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	Energia: 910.96 Kcal / 3,807.81 KJ	Energia: 530.81 Kcal / 2,218.79 KJ	Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ	Energia: 500.67 Kcal / 2,092.80 KJ	Energia: 957.55 Kcal / 4,002.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		39.93 g 20.84 g 6.75 g	29.07 g 22.37 g 7.48 g	28.75 g 21.62 g 3.70 g	25.31 g 26.94 g 5.21 g	34.98 g 36.42 g 5.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		140.00 g 0.05 g 2.87 g	52.29 g 4.79 g 3.15 g	79.81 g 0.00 g 1.84 g	38.67 g 0.03 g 2.45 g	117.23 g 12.94 g 7.71 g
		1,3,7,9	1,7	1,9	1,3,7,9	1,3,10
		Sertés párizsi, Margarin, Vizes zsemle, Uborka	Húskrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Csirkemell sonka, Margarin, Korpás zsemle, Jégsaláta	Gépsonka, Margarin, Vizes zsemle, Jégrettek	Zott Belriso tejberizs, Alma
		Energia: 221.52 Kcal / 925.95 KJ	Energia: 415.56 Kcal / 1,737.04 KJ	Energia: 177.51 Kcal / 741.99 KJ	Energia: 184.47 Kcal / 771.08 KJ	Energia: 256.11 Kcal / 1,070.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.81 g 10.10 g 2.81 g	8.07 g 15.39 g 5.46 g	8.55 g 5.58 g 1.02 g	7.19 g 6.08 g 1.19 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23.71 g 1.08 g 1.06 g	21.09 g 0.00 g 0.47 g	25.13 g 0.08 g 1.14 g	24.55 g 1.10 g 1.22 g	14.00 g 0.00 g 0.02 g
		1,7,(6)	1,(7)	1,(7)	1,7,(6)	7,(1)